RADY PRAKTYCZNE



1 2 3

1. Majteczki plażowe z płótna białego. Plisa w kolorze szafirowym. Na środku aplikacje—żółte kurczątko.

2. Plażowy kostjum z kreponu w różowe i białe paski.

3. Kostjum plażowy. Majteczki z kretonu szafirowego, bluzeczka biała w czerwone grochy.

DLA NASZEJ DZIATWY.



4



5

4. Sukieneczka z kretonu białego w kolorowe kwiatuszki.

5. Letnia sukienka bez rękawów dla 6-letniej dziewczynki, zrobiona z białego płótna, wyłogi kolorowe.

DLA NAJMŁODSZYCH.



Sukieneczki dla 2-letnich maleństw z kretonu, batystu lub markizety.
Ubraneczko dla 2-letniego chłopczyka.

Nasza forma bibułkowa.



Z załączonej formy bibułkowej zrobimy plażową sukieneczkę dla 3 letniej dziewczynki, jest to zaledwie czwarta część sukieneczki. Jak pokazuje forma. Ażeby według niej samej uszyć taką sukieneczkę, należy najpierw wziąć miarę, aby zorjentować się ile kupić materjału. W tym celu przykładamy taśmowy centymetr do środka ramienia i zależnie od upodobania ciągniemy go do kolan lub też cokolwiek za kolana. W ten sposób dowiemy się jakiej długości będzie sukienka. Następnie w najszerszym miejscu wymierzamy formę. Okaże się, że ma ona 34 cm. Jeśli materjał będzie miał szerokości 75 cm. — 80 cm. to najzupełniej wystarczy wziąć dwie długości (na przód i tył). Następnie składamy długość materjału na połowy, a potem jeszcze raz na połowy według szerokości materjału. Potem przykładamy formę w ten sposób, aby prosty jej brzeg wypadł na załamce (złożenia według szerokości), przypinamy szpilkami i wycinamy. Otrzymamy dwie połowy przez środek **nie rozcięte** z których jedna będzie przodem, druga tyłem. Teraz przystępujemy do szycia. Zeszywamy boki sukieneczki t. zw. szwem francuskim (na prawo; a potem na lewo), przymarszczamy nacięcia pasujemy do rozmiarów staniczka, fastrygujemy i przyszywamy na maszynie lub w ręku.

Po przyszyciu wąziutko lamujemy skośnym paskiem lub gęsto obrzucamy. Karczuszek przy szyjce lepiej jest zrobić podwójny t. zn. podszyć innym kawałkiem.

Na taką sukieneczkę potrzeba 1 m. 40 cm. kretonu lub innego bawełnianego materjału.

Hafty na bieliznę dziecięcą.

Kilka wzorów wykończenia bielizny, fartuszków lub sukieneczek dziecięcych.

Wzór 1-szy. dziureczki, które wykłuwamy w materjale cieniutkim kościanym kołeczkiem, po uprzedniem narysowaniu festoników ołówkiem, obrabiamy dziureczki rzadko atłaskiem, bawełną białą lub kolorową.

Wzór 2-gi. Listeczki które rysujemy na materjale i drobniutko dziergamy.

Wzór 3-ci. Dziergamy brzeg szyjki, a pazurki robimy również ściegiem dziergania, ale nie przyciągamy mocno, lecz zostawiamy — luźno, przekłuwając materjał i kierując igłę do punktu górnego.

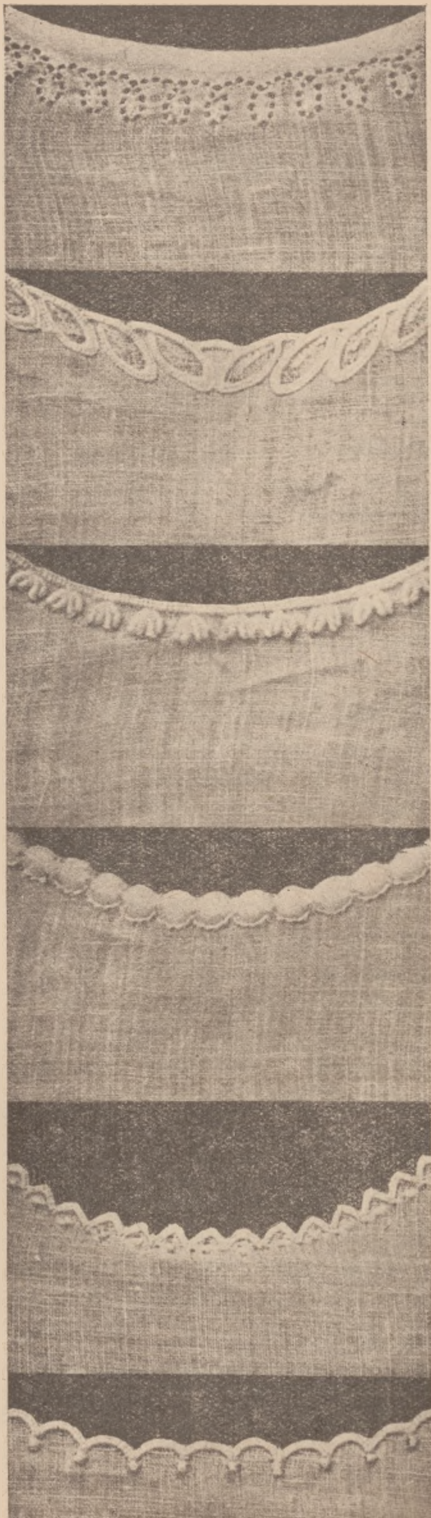
Wzór 4-ty. Kropki atłaskiem zrobione.

Wzór 5-ty. Ząbeczki z muszkami atłaskowemi w środku.

Wzór 6-ty. Ząbeczki dziergane.

w/g wzoru La Layette

opr. Marja-Teresa



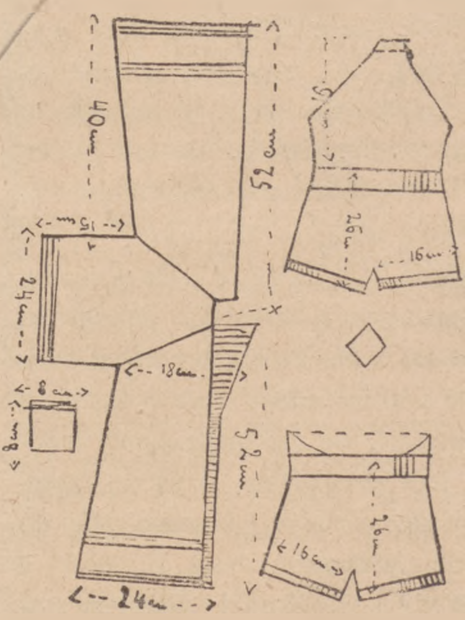
Milusińscy nad morzem na plaży.

Materjał: 300 gr. wełny „Eleksa“ lub „England“ firmy „Trójkąt w kole“ kolor złocisty i 100 gr. kol. biały. Druty N. $2^1/_2$, 2 i szydełko „Bato“ N. $2^1/_2$.

Ściegi: jerseyowy, czyli 1 rząd na prawo, 1 rząd na lewo (też „pończoszniczy“ zwany), ścieg francuski t. j. zawsze na prawo, i ściągacz 1 oczk. pr. 1 oczko lewo.

Płaszczyk na plażę: Zaczynamy od pleców. Na druty N. $2^1/_2$ nabieramy 155 oczek i ściegiem francuskim robimy 10 rzędów (kolor biały) Potem zmieniamy ścieg na jersey, ażeby po 24 rzędach znów powrócić do ściegu francuskiego (jeszcze raz 10 rzędów) Po zrobieniu całego szlaku (razem 44 rzędy) zmieniamy kolor biały na złoty i ściegiem jerseyowym pracujemy już do końca. Co 6 rządów gubimy 1 oczko z każdej strony aż długość pleców będzie 40 cm. wtedy zaczynamy pachę — reglan. Co 2-gi rząd gubimy z każdej strony 1 oczko tak długo, aż całe plecy będą 50 cm długie. Poczem zamykamy wszystkie pozostałe na drutach oczka.

Przód: Składa się z dwóch jednakowo zrobionych części. Na druty N. $2^1/_2$ nabieramy 78. Kolorem białym robimy taki sam szlak jak przy plecach, z tą małą różnicą, że robiąc ściegiem jerseyowym uwzględniamy na początku t. zw. brzeg. Na brzeg robimy 8 oczek ściegiem francuskim, ażeby się nie zawijał. — Tak jak w plecach, gubimy co 6 rzędów 1 oczko aż do pachy (40 cm.). Na pachę — reglan gubimy co 2-gi rząd 1 oczko, podczas gdy na klapki (które się potem odwija) dodajemy co 4 rzędy 1 oczko (patrz i porównaj rysunek), tak długo, aż przód będzie



50 cm długi. Wtedy zamykamy wszystkie oczka odrazu. Zaznaczyć należy że oczka dobrane na klapki robimy również ściegiem francuskim, ażeby jedna i druga strona były jednakowe.

Rękawki: zaczynamy na 78 oczek; 20 rzędów kolorem białym, ściegiem francuskim tworzą mankiet. Potem zmieniamy kolor na złoty i ściegiem

jerseyowym robimy tak długo, aż rękawek będzie miał 15 cm. Potem zaczynamy spuszczać na pachę. Z każdej strony gubimy 1 oczko co 2-gi rząd, ażeby gdy rękawek będzie 32 cm długi zgubić (zamknąć lub śpuścić) całą resztę oczek.

Kieszonki: Nabieramy 22 oczek i robimy 8 cm. ściegiem jerseyowym i 2 cm. ściegiem francuskiem. Kolor biały.

Płaszczyk zapina się na 2 guziczki.

Kostjum kąpielowy. Zaczynamy od tyłu. Na jedną nogaweczkę nabieramy 52 oczka. Na drutach N. 2 robimy 2 cm. ściągacza 1 pr. 1 l. i jeszcze 2 cm. gładko, ściegiem jersey. Potem robimy identyczną drugą nogaweczkę. Wtedy łączymy obydwie i na grubszym drucie (N. 2½) robimy do ściągacza w pasie, gubiąc przytem co 8 rzędów z każdej strony. Od dołu do ściągacza majteczki są 22 cm. długie; ściągacz — 4 cm. wysoki zakańcza tył majteczek. Zupełnie tak samo robimy przód.

Staniczek. do kostjumu kąpielowego zaczynamy na 120 oczek. Co 2-gi rząd gubimy z każdej strony jedno oczko, aż na drucie zostanie 30 oczek. Robimy jeszcze 3 cm. prosto i zakończamy wszystko kolor biały.

Klinik do majteczek. — 30 oczek, ścieg jersey, kwadrat.



Uwagi: Przed zeszyciem wszystkie części zwilżyć, ładnie wyprasować z lewej strony. Zeszyć ściegiem „za igłą", gęsto, i szwy rozprasować. Staniczek obrobić szydełkiem 2 razy półsłupkami. Potem przyszyć do majteczek. Tąk jak na rysunku widzimy szlak płaszczyka i staniczek kostjumu haftujemy różnokolorowemi kwiatkami. Z 8-miu nitek pleciemy sznur na szyjkę.



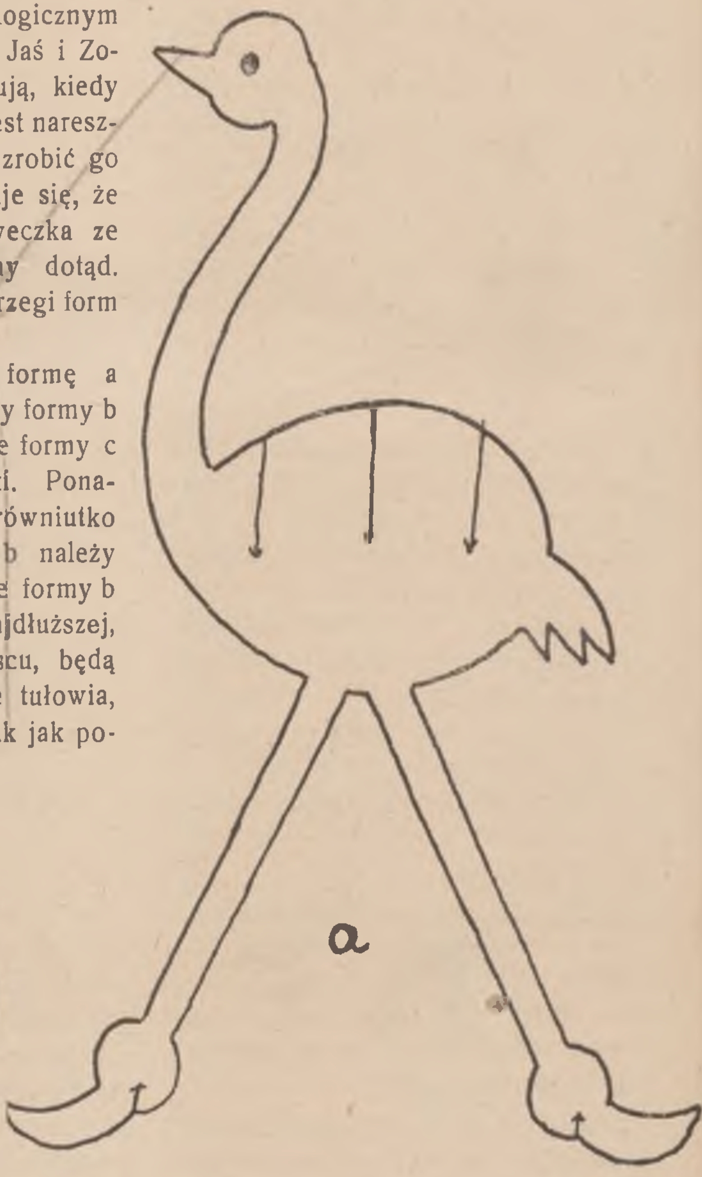
E. Z.

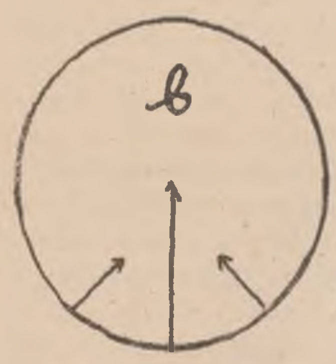
Ogród zoologiczny.

Robimy strusia.

Trudno sobie wyobrazić, żeby w naszym Ogrodzie Zoologicznym nie było strusia. Napewno Jaś i Zosieńka i inne dzieci oczekują, kiedy się on u nas zjawi. Otóż jest nareszcie. Postarajmy się więc zrobić go ładnego w kolorze, bo zdaje się, że będzie to najmilsza zabaweczka ze wszystkich, jakie zrobiliśmy dotąd. Wycinajmy staranie, żeby brzegi form były równe i ostro cięte.

Zróbmy tułów strusia formę a z oklejanki biało-srebrnej, trzy formy b z niebiesko-cytrynowej i dwie formy c z czarno-czerwonej oklejanki. Ponacinajmy wszystkie formy równiutko wzdłuż strzałek. Z formą b należy trochę inaczej postąpić; dwie formy b nacinamy wzdłuż strzałki najdłuższej, czyli tylko w jednem miejscu, będą one zasądzone na przodzie tułowia, a jedno kółko b natniemy tak jak po-





przednie i jeszcze w dwóch miejscach, oznaczonych krótszemi strzałkami. Właśnie w te nacięcia zasadzimy dwie



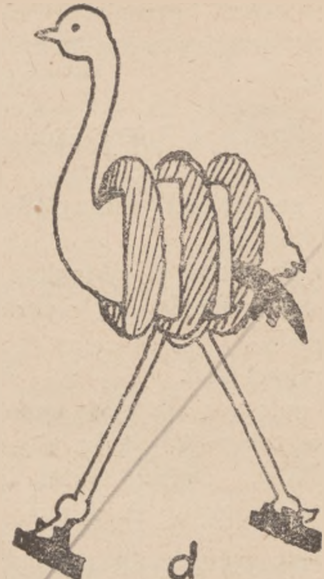
c

formy c jako skrzydełka strusia. Po złożeniu wszystkich form struś będzie wyglądał jak na rys. d.



e

Formy b można zasadzać na tułowiu w ten sposób, żeby, patrząc z przodu na strusia, widziało się dwa przednie kółka od strony niebieskiej, a trzecie od cytrynowej.



d

Żeby mógł struś stać obsadzimy go, jak kogucika, na dwóch formach e, które umocnimy przyklejonemi papierkami, lub tylko w nacięcia wpuścimy trochę klajstru, co sam trochę umocni podstawki.

A. Mularska.

Kuchnia dziecięca.

Odżywianie dziecka w drugim roku życia.

II.

W artykule poprzednim była mowa o właściwym podziale posiłków, jakie mają być podawane dziecku, a także o przyrządzaniu potraw, w skład których wchodzi mleko i produkty zbożowe.

Jak już zaznaczyliśmy produkty zbożowe, więc zarówno pieczywo, potrawy mączne, czy kasze stanowią zasadniczą część składową odżywiania dziecka. Istnieje wszakże znaczny zastęp dzieci, które jadają chętniej potrawy słone, aniżeli słodkie, dlatego też, przed zakończeniem opisu przyrządzenia papek, których podstawą są produkty zbożowe, podamy

kilka jeszcze przepisów na papki słone, przyrządzone bez dodatku mleka.

1. **Papka z kaszy manny,**
Wziąć:
15 gr. kaszki manny (3 łyżeczki od herbaty),
250 gr. wody (1 szklanka),
1 dkg. masła, (1 łyżeczka od herbaty),
Szczypta soli.
Na gotującą się wodę sypać wolno kaszkę, mieszając ciągle, aby nie było kawałków. Dodać masło, soli do smaku i gotować 20 minut.

2. **Papka z drobnej kaszki perłowej.**
Wziąć:
20 gr. kaszki perłowej (3 łyż. od herbaty),
250 gr. wody (1 szklanka),
1 dkg. masła (1 łyżeczka od herb),
Cebula,
Pietruszka,
Marchewka,
Szczypta soli.
Do gotującej się wody kładziemy mały kawałek cebuli, pietruszki, marchewki. Po kilku minutach wsypujemy kaszkę, 3 łyżeczki drobnej perłówki, wszystko to gotujemy pół godziny. Następnie wyjmujemy włoszczyznę, wrzucamy masło i solimy. Gdyby papka okazała się zbyt gęsta rozprowadzamy gotowaną wodą.

3. **Papki z ryżu i płatków owsianych.**
Przyrządza się w ten sam sposób, co papkę z kaszy perłowej.
Czas gotowania 20 minut.

4. **Papka z mąki kukurydzianej.**
Wziąć:
10 gr. mąki kukurydzianej (2 łyż. od herbaty),
100 gr. mleka. (6 łyżek stołowych),
250 gr. gotującej wody (1 szklanka),
Szczypta soli.
Rozetrzeć mąkę z paru łyżkami zimnej wody. Dodać do tego 250 gr. wody gotującej się i mieszając ciągle dolać gorące mleko. Gotować 10—15 minut. Wreszcie wsypać sól.

JARZYNY.

Drugą częścią składową pożywienia dziecka, której dostarczać mu musimy w wystarczającej ilości, o ile chcemy, aby dziecko należycie rozwijało się i krzepło, są jarzyny. W jadłospisie dziecięcym figurują one zarówno gotowane, jak surowe, czy też jako soki z jarzyn. W trzecim półroczu życia dziecka możemy dawać mu jarzyny nasurowo, bez wyciskania ich.

Przed przystąpieniem do opisu sposobów przyrządzania jarzyn gotowanych, omówić należy kilka zasadniczych reguł, jakich bezwzględnie trzymać się trzeba przy gotowaniu jarzyn.

1) Jarzyny winny być gotowane w możliwie małej ilości wody, przyczem cała ilość tej wody (a przynajmniej jej część) winna być użyta przy przecieraniu jarzyny, ponieważ w wodzie tej zawarte są niezmiernie ważne składniki odżywcze (sole mineralne).

2) Jarzyny stawiać należy na ogień w wodzie gotującej, bowiem dzięki, temu lepiej dają się utrzymać doniosłe składniki odżywcze, zatracające się częściowo wskutek gotowania.

3) Jarzyny muszą być gotowane do miękkości, niedłużej jednak, aniżeli to jest niezbędne.

4) Jarzyny należy przed gotowaniem pokroić na kawałki, względnie rozdrobnić na cząstki, aby możliwie skrócić czas gotowania.

Większość jarzyn najlepiej przyrządzać w jednakowy sposób. Gotuje się rozdrobnione jarzyny, przeciera się je i zalewa zaprawką, złożoną z masła, mąki i wody jarzynowej. Do zaprawki rozpuszcza się jeden dkgr. masła wsypuje 1 dkgr. mąki, dodaje do tego przetartą jarzynę, wodę jarzynową, szczyptę soli i zależnie od tego, czy dziecko jada chętniej jarzynę słodszą czy mniej słodką, ćwierć, pół czy całą łyżeczkę cukru.

W taki właśnie sposób przygotowuje się:

1) **Pietruszkę** (bierze się sztukę małą wzgl. średniej wielkości).
2) **Marchewkę** (bierze się sztukę małą, wzgl. średniej wielkości).
3) **Seler** (bierze się sztukę wielkości sporej śliwki).
4) Młody, świeżo wyłuskany ze strąków **groch cukrowy** (2 pełne łyżki stołowe).
5) **Kalarepka** (mniejsza sztuka).
6) Młoda zielona **fasola strączkowa** (garść).
7) **Kalafjor** (cząstkę, mogącą pomieścić się w połowie szklanki do wody).
8) **Kapusta** (ćwiartka żółtawego środka główki).
9) **Salcefja** (jeden grubszy, albo dwa cieńsze korzenie).
10) **Kabaczki** (dwie łyżki stołowe pokrojonych na kawałki kabaczków).
11) **Brukselka** (po starannem oczyszczeniu z zewnętrznych listków — dwie łyżki stołowe).
12) **Bulwa** (1 — 2 większych sztuk, albo 2—3 mniejszych).

Jarzyny przyrządzane z dodatkiem mleka

Pewna część podanych powyżej jarzyn może być przyrządzana również w taki sposób że, prócz wody, w jakiej gotuje się je, można dodać jeszcze 2 — 3 łyżki stołowe mleka. Do tego rodzaju przyrządzania jarzyn nadają się zwłaszcza: kalafjory, selery i bulwy, zaś **zawsze** powinny być gotowane w ten sposób **pory,** obfitujące w zawartość żelaza i chętnie jadane przez dzieci. W tym celu bierzemy białą tylko część jednej dużej, lub dwóch mniejszych sztuk. W taki sam również sposób powinien być przygotowany szpinak, ponieważ przyrządzony bez dodatku mleka, miewa czasem smak nieco gorzkawy i wskutek tego zdarzyć się może, że dzieci nie zechcą go jeść Z tego samego także powodu nie należy używać do przecierania całej ilości wody, w której gotował się szpinak, tylko jej część. Czas gotowania szpinaku wynosi 8—10 minut, pory gotować należy 20 minut. Pamiętać wszakże przy gotowaniu wszystkich jarzyn, aby zbytnio nie przedłużać czasu gotowania.

Co się tyczy specjalnie porów, które u nas naogół mało są używane, zaznaczyć musimy że w innych krajach, zwłaszcza we Francji, chęt-

nie są one jadane i przez dorosłych także. Dla dzieci jest to jarzyna bardzo zdrowa, tania i co ważne dostać ją można przez całą zimę, kiedy trudno jest wogóle o jarzyny.

Zupełnie bez zaprawki przyrządza się **kartofle**. Bierze się 2—2½ sztuk większych lub 4 — 5 średniej wielkości kartofli, obiera się je, przepłókuje i kraje na małe kawałeczki. Wstawia się je do niewielkiej ilości słabo osolonej wody i gotuje do miękkości. Potem, używając tej samej wody, w której gotowały się, przeciera się przez sitko, dodaje się do przetartej masy trzy stołowe łyżki mleka i jeden dkgr. masła i raz jeszcze zagotowuje.

Marja Anna Frostigowa.

TREŚĆ NUMERU: *Dr. Marceli Gromski:* O zapobieganiu letnim biegunkom u dzieci. — (dokończenie) *Dr. M. Zaks:* Higjena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach. — Obuwie dziecka. *Dr. M. Stopnicka:* Dlaczego w lecie występują częściej swedzące wysypki niż w zimie. *Dr. B. Górnicki:* O niebezpieczństwach zbytniego opalania dzieci słońcem. *Dr. P. Wójciak:* Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek. — Czy dziecko może spać przy otwartem oknie? *Dr. P. Wójciak* Krótkie, a najpotrzebniejsze wiadomości o niemowlęciu. *Dr. St. Średnicki*: Ze skrzynki do listów. — Rola much w szerzeniu chorób zakaźnych. *Janina Stawe:* Podsłuchane rozmowy. (Nie maltretujmy dzieci na każdym kroku). *Dr. Cecylja Bańkowska:* Matka Marka zapoznaje się z prawami rządzącemi postępowaniem Marka. *Stefanja Lewartrowicz:* Przewinienie i przepraszanie. *J. Mackiewicz-Orłosiowa*: Nie straszyć dzieci. *Franciszka Kutnerówna:* Muzyka jest koniecznością wychowania. *Mag. Czesława Wasermilówna:* Lato w Warszawie. *Józefa Gażyńska:* Latem. Dobre i ładne książki. Odpowiedzi na listy rodziców. Rady praktyczne. Dla naszej dziatwy. Dla najmłodszych. Nasza forma bibułkowa. Hafty na bieliznę dziecięcą. Milusińscy nad morzem na plaży. *A. Mularska:* Ogród zoologiczny. — Robimy strusia. *Marja Anna Frostigowa:* Kuchnia dziecięca — Odżywianie dziecka w drugim roku życia.

Redakcja i Administracja: Litewska 16. Tel. 9-41-00. Konto P.K.O. 14.555
Prenumerata „MŁODEJ MATKI" płatna tylko z góry:
W kraju: rocznie zł. 10.—, półrocznie zł. 5.—, kwartalnie zł. 2.50.
Zagranicą: rocznie zł. 15.—, półrocznie zł. 7.50.
Prenumeratę dwutygodnika „MŁODA MATKA" przyjmują wszystkie księgarnie, oraz urzędy pocztowe w kraju i zagranicą.
Rękopisów Redakcja nie zwraca.
Redaktorka L. Czechowska przyjmuje interesantów w środy od godz. 15½ do 16½.

Wydawca: Polski Komitet Opieki nad Dzieckiem.

Redaktorzy: Dr. R. Barański i L. Czechowska.

Drukarnia M. Golaszewski i Syn, Warszawa, ul. Czerniakowska Nr. 131. Telefon Nr. 9-38-57